第１１６号　２００９．５．１．

発　行：岡山市立南公民館（芳泉小・中学校２階建て体育館の１階）
岡山市南区当新田３－１　TEL（０８６）２６３－７９１９
南公民館ホームページアドレス【４月１日より変更になりました】
http://kouminkan.city.okayama.jp/minami/

耐震化工事のお知らせ

岡山市では、今年度、芳泉小・中学校体育館等の耐震化工事を計画しております。これに併せて、当公民館の耐震化工事も実施いたします。工事中は安全確保のため、当館は休館いたしますが、ご理解とご協力くださいますよう、お願いいたします。

なお、工事の期間が確定次第、改めて、当公民館のホームページ（上記アドレスをご参照ください）や館内掲示板等によりお知らせしますので、よろしくお願いします。

主催講座のご案内

☆パソコン教室　先着順になりました

南公民館パソコンボランティア『みなみパソボラ』の方たちによるパソコン教室を開講しています。定員は１０名で、先着順で受け付け、定員になり次第、締め切ります。パソコンは公民館でご用意できますが、ノートパソコンをお持ちの方は、パソコン持参でご参加ください。実費は初回に集金します。※７月～１２月はお休みです。

６月教室　【デジカメ入門と加工】

◇日　時：６月２日・９日・１６日・２３日（火）〔全４回〕
１３時３０分～１５時３０分
◇実　費：１，２００円＋テキスト代３００円
◇持ってくるもの：デジタルカメラ一式
（取扱説明書・アダプター・メモリー等付属品も必ず一緒に）

健康づくり教室
☆５才若返るヘルシーライフ
～メタボリックシンドロームについて勉強しようや！～

《共催》岡山市南区南保健センター／芳泉・浦安学区愛育委員会

メタボリックシンドロームについて学び、生活習慣病を一緒に改善していくきっかけにしましょう！３回ともご参加ください。

◇対　象：芳泉中学校区にお住まいの４０歳以上の方とそのご家族
◇定　員：３０名（先着順で、定員になり次第、締め切ります）
◇受講料：無料
◇持ってくるもの：健康手帳、筆記用具
※健康手帳をお持ちでない方は、当日会場にて発行できます。
◇申　込：５月１１日（月）～６月１２日（金）まで
（電話でも可・申し込み時に年齢をお聞かせください）

６月１９日（金）１０時～１２時
「あなたのお口の中はお元気ですか！」
◇講　師：妹尾　裕美さん（歯科衛生士）
※いつも使用している歯ブラシ、手鏡をご持参ください。

６月２３日（火）１０時～１２時　《栄養編》
「あなたの食生活を振り返ってみましょう！
～くらしに役立つ知識満載～」
◇講　師：浮田　通子さん（管理栄養士）

６月３０日（火）１０時～１２時　《運動編》
「めざせ脂肪燃焼！～時間を活かした運動教えます～」
◇講　師：水島　典子さん（運動指導員）
※この日はストレッチを行いますので、運動のできる服装で上履き、タオル、水筒をご持参ください。

※講座内容についての詳しいお問い合わせは、南区南保健センターへお願いします。（２６１－７０５１）

☆みんなで子育て共同体　子育て支援

《主催》芳泉・浦安地区子育て共同体支援ネットワーク会議

乳幼児を持つ保護者の方を対象に、子育て支援講座を行います。第１回は「ピラティスでリフレッシュ」（実技）です。芳泉・浦安学区愛育委員会、芳泉学区連合婦人会、芳泉・浦安学区栄養改善協議会、あじさい文庫、地元ボランティアの皆さんのご協力により、託児付きで行います。動きやすいラクな服装でお越しください。
※託児は、生後６ヶ月以上・事前要予約です。託児中の安全には万全を計りますが、ボランティアで行いますので、万が一の事故の際の責任は負いかねます。ご了承の上、お申し込みください。

◇日　時：６月２９日（月）①１０時～１０時５０分《定員３０名》
②１１時～１１時５０分《定員３０名》
※どちらか都合のよい時間帯をお選びください。
◇講　師：杉山　梢さん
（ＦＴＰ認定マットピラティス・インストラクター）
◇対　象：乳幼児を持つ保護者
◇受講料：無料
◇持ってくるもの：ヨガマット（なければ長座布団、こたつ敷き、ラグ等でも可）、タオル、水筒
◇申　込：５月２５日（月）～６月１２日（金）まで
（電話でも可・先着順で、定員になり次第、締め切ります）

☆目指せ！エコな生活

ハギレを使ったリサイクル手芸をしてみませんか。

◇講　師：小銭　日出子さん（公民館講師）
◇定　員：２０名（先着順で、定員になり次第、締め切ります）
◇受講料：無料
◇申　込：５月１１日（月）～２３日（土）まで（電話でも可）

５月２９日（金）１３時３０分～１５時３０分
「Ｍｙ　はし袋」
◇持ってくるもの：裁縫道具、５０cm×５０cmの布２枚
※材料が用意できない方は、材料代８００円で準備できますので、申し込み時に注文してください。

６月５日（金）１３時３０分～１５時３０分
「化粧ポーチ」
◇持ってくるもの：裁縫道具、２５cmのファスナー１本、ハンカチ大の布２枚
※材料が用意できない方は、材料代５００円で準備できますので、申し込み時に注文してください。

戦災資料展

展示期間：５月２８日（木）～６月２日（火）

岡山大空襲に関する実物資料や焼け野原となった岡山市街地の写真パネル等約２０点をロビーに展示します。ＤＶＤ「戦災と復興・発展　岡山の６０年」も上映します。どうぞご覧ください。

図書コーナーより　**耐震化工事に伴い、図書コーナーのご利用は（返却も含め）６月末までとさせていただきます。**

☆南いきいきセミナー　申し込み受付中

今年も５月より開講します。どうぞご参加ください。

◇対　象：おおむね６０歳以上の方
◇定　員：６０名
◇受講料：無料（ただし、研修旅行は実費要）

５月２２日（金）１０時～１２時
「身近な人権問題について」
　◇講　師：田村　雅計さん（社会教育指導員）

６月２６日（金）１０時～１２時
「古紙リサイクル講座“紙はゴミじゃない！！”」
　◇講　師：小六　信和さん（明和製紙原料㈱社長）

７月１０日（金）９時～１７時
「視察研修旅行」※別途申し込みが必要です

平成２２年１月２２日（金）１０時～１２時
「お茶の間時事放談」
　◇講　師：小林　宏行さん（加計学園広報室参与）

平成２２年２月２６日（金）１０時～１２時
「岡山藩郡代　津田永忠をめぐって」
　◇講　師：朝森　要さん（元関西大学講師）

☆浦安熟年セミナー　申し込み受付中

今年も主に浦安学区にお住まいの方を対象に、５月より開講します。

◇対　象：おおむね６０歳以上の方
◇定　員：５０名
◇受講料：無料（ただし、研修旅行は実費要）
◇会　場：浦安コミュニティハウス（岡山市南区浦安本町９８－２）
　※駐車場が大変狭いため、お車での来場はできるだけご遠慮ください。

５月１９日（火）１０時～１２時
「古紙リサイクル講座“紙はゴミじゃない！！”」
　◇講　師：小六　信和さん（明和製紙原料㈱社長）

６月１６日（火）１０時～１２時
「朗読を楽しもう」
　◇講　師：曾和　敏明さん（朗読塾代表者）

７月２１日（火）１０時～１２時
「岡山藩郡代　津田永忠をめぐって」
　◇講　師：朝森　要さん（元関西大学講師）

９月１５日（火）１０時～１２時
「アコーディオンとともに心に残る歌を歌いましょう」
　◇講　師：檜山　武雄さん（岡山アコーディオンクラブ会長）

１０月２０日（火）９時～１７時
「視察研修旅行」※別途申し込みが必要です

１２月１５日（火）１０時～１２時
「元気で長生きするための貯筋のススメ」
　◇講　師：髙見　博子さん（健康運動指導士）

☆介護予防教室　＊らっくらす＊

《主催》岡山市南区南地域包括支援センター　《後援》岡山市立南公民館

　自宅でできる手軽な運動と健康や生活に役立つ知識を学び、元気で楽しく暮らすコツを手に入れましょう。５月より開講します。動きやすい服装でお越しください。必要な方は水筒をご持参ください。

◇受講料：無料
◇申　込：南区南地域包括支援センター（２６１－７３０１）
　　　　　芳泉サブセンター（２６５－６３０８）

５月１日（金）１０時～１２時
「誰でもできる、簡単らくらく体操」

当日参加可能です！

６月５日（金）１０時～１２時
「本当は身近な公証役場（仮）」＋ らくらく体操

※７月以降の詳細については、ちらしをご覧ください。

男も女もいきいきと輝く明日を過ごすために

☆ココロほぐしカラダほぐし　～ゆる体操教室～　申し込み受付中

　様々なストレスで凝り固まった心身を、今話題の“ゆる体操”でゆるゆるとときほぐし、リラックスしてみませんか。お仕事の方も参加しやすい夕方のスタートです。動きやすい服装でお越しください。

◇日　時：**６月１９日（金）・２６日（金）〔全２回〕**
　　　　　１８時３０分～２０時
◇講　師：小野　勝之さん（日本ゆる協会公認ゆる体操中級指導員）
◇定　員：４０名
◇受講料：無料
◇持ってくるもの：ヨガマット（なければバスタオル、毛布でも可）

☆男の簡単料理教室　申し込み受付中

　男性の皆さん！一緒に楽しく料理をしてみませんか。今年は５月より始まります。料理はまったく初めてと言われる方でも大丈夫です。

◇日　時：**５月１６日(土)・６月２０日(土)・平成２２年１月１６日(土)・２月２０日（土）・３月２０日（土）　〔全５回〕**
　　　　　いずれも　１３時３０分～１５時３０分
◇講　師：浮田　通子さん（管理栄養士）
◇対　象：男性の方のみ
◇定　員：２０名
◇受講料：無料
◇材料代：２，５００円（５回分）
◇持ってくるもの：エプロン、ふきん３枚、持ち帰り容器、筆記用具
◇申　込：５月１１日（月）までに材料代を添えて公民館窓口へ

『５月のメニュー』
揚げ魚のネギソース
鶏肉のネギソース
ウドとわかめの酢味噌和え

☆パソコン相談室

　パソコンに関する疑問・質問に、南公民館パソコンボランティア『みなみパソボラ』の方たちが丁寧にお答えしています。申込不要・参加無料です。お気軽にお越しください。※７月～１２月はお休みです。

◇日　時：**毎月第２・４土曜日　１５時～１７時**

職員異動のお知らせ

お世話になりました
　館　　長　　　秋山　芳郎（３月３１日付けで退任）
　事務職員　　　内田　香織（中央公民館へ転任）

よろしくお願いします
　館　　長　　　小坂田　実（４月２日付けで新任）
　事務職員　　　平井　美樹（吉備公民館より着任）

**　地域の皆様への新任・退任・異動のごあいさつは、本来ならば今号でさせていただくところですが、紙面の関係上、誠に恐れ入りますが、７月１日号にて掲載させていただきます。ご了承ください。**

休館日

５月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

６月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

〔開館時間〕9：30～21：00（日曜は 17：00 まで）

※次回は７月１日発行予定です